



PM NM utfordrer (publikumsløp)

Halden, 9. september 2017

Informasjon på norsk

PM Fellesinformasjon finnes i et eget dokument. Det er ikke deltagerkonvolutter. PM er slått opp på arena.

Frammøtested er arena Skolleborg (i Aremark). Parkering 700-1200 meter fra arena.

Påmelding

I Eventor: ../Events/Show/8818 til og med onsdag. Deretter på arena i Infoteltet.

Start og oppvarming

Start ved å følge hovedveien nordover fra parkering, ca 2000 m fra arena. Følg merking.

Oppvarming skal skje langs veien til start. Det er forbudt område på begge sider av veien.

Toaletter finnes på arena og på vei til start.

Det er IKKE drikke tilgjengelig på start.

Klasser og løyper

Klasse	Løypelengde / Length	Stigning /Climb	Antatt vinnertid/ Expected winning time
D21A utfordrer	4440 m	150 m	35 min
H21A utfordrer	5490 m	200 m	35 min

Det er arenapassering i begge klasser. / It is passage of the arena in both classes

Information in English

General race information is provided in "PM Fellesinformasjon". A short summary of this is provided at the end of this document. It is no team-bags.

Meeting point is at the arena at Skolleborg (in Aremark). Parking 700-1200 meter from the arena.

Entry

In Eventor: ../Events/Show/8818 until Wednesday. Thereafter at arena in Info tent.

Start and warm-up

Start by following the main road towards north from the parking, about 2000m from the arena. The route is marked.

Warm-up is allowed on the road to start. The terrain on both sides of the road is forbidden.

Toilets are on the arena and on the way to the start. It is no water provided at start.

Classes and courses





PM NM utfordrer (publikumsløp) NM-uka 2017



Fairness

Løypene er identisk med de som benyttes i NM mellomdistanse. Løpere oppfordres til å ikke tilegne informasjon på forhånd.

Kart og terreng

Kart: Moltemosen, målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 m, utgitt til NM. Kartet er tegnet etter ISOM 2000. Området har delvis vært kartlagt tidligere. Ny synfaring ble utført 2016/2017 av Janne Weckmann og revidert juni/juli 2017 av Morten K. Moe.

NB: Meridianene på kartet har strektykkelse 0,10mm. Kartnormen sier 0,21mm.

Postbeskrivelser er trykket på kartet og det finnes løse postbeskrivelser ved start.

Terreng: Terrenget er omvekslende. Et høydeparti har bratte kanter og flere stuprekker, ellers har terrenget lett til middels kupering. Kollepartiene som domineres av furuskog på toppene har god sikt, er forholdsvis detaljerte og har stort sett god løpbarhet. I lavereliggende områder er det mer vanlig med granskog, her varierer løpbarheten med alderen på skogen. Det flateste partiet har beskjeden detaljrikdom og er generelt noe mer tungløpt. I ravedelen er sikten og framkommeligheten redusert. Noen steder er det forekomst av gammel tynningshogst / stubb. Lite gress i området. Noen stier og veier.

Forbudt område

Forbudte områder er markert med fiolett skravur (709 Forbudt område) eller

Fairness

The courses are identical with the NM courses. The runners are therefore asked to not obtain information on beforehand.

Map and terrain

Map: Moltemåsen, scale 1:10 000, 5-meter equidistance, issued 2017. Map is partly issued earlier. New survived in 2016/2017 by Janne Weckmann, and revised June/July 2017 by Morten Moe.

Note: the meridians on the map are drawn with width 0.10mm. The norm is 0.21mm.

Control description is printed on the map and is available as loose ones at start.

Terrain description: The terrain is always changing. One part has steep edges and cliffs, the rest is easy to medium hilly. The hills are dominated by pine forest on the tops and good visibility, is rather detailed and mostly good runnability. In the lower parts, it is more spruce forest, and here the runnability depends upon the age of the forest. The flat part of the terrain has few details and slower runnability. In the ravine part, the visibility and runnability is reduced. At some places, it is signs of forestry. Little grass in the terrain. Some paths and roads.

Forbidden areas

Forbidden areas are marked with violet (709 Forbidden area) or olive green (527 farmland) on the maps. Where it is allowed to run on the fields, it is marked on the map with a gap between the field border and the forbidden area (709). Respect all markings in the terrain.





PM NM utfordrer (publikumsløp) NM-uka 2017



Væskeposter

Det er ingen væskeposter.

Passering av stor bekk

Seniorløperne vil krysse en stor bekk. Det fremkommer av kartet hvor det er mulig å passere bekken. Vis uansett forsiktighet ved kryssing av bekken.

Prosedyre for tidtaking/ start

Tidtaking og stemping med EMIT brikke.

På start

Det er fri start mellom 16:15 og 16:45, men vi oppfordrer til minimum 1 min mellom hver løper på samme løype. Følg instruksjonene fra funksjonær. Løse postbeskrivelser finnes på start.

Emit start ved å nulle i startøyeblikket. Løperne følger merket løype 20 meter fram til startpost.

Vask Våtklut.

Førstehjelp Røde Kors er tilgjengelige på arena.

Målgang

Følg merket løype/sluse fra sistepost til mål. Målgang skjer ved stemping på mållinja. Følg slusen videre til avlesning av brikke for postkontroll.

Vann og Squeezy Sports Nutrition sportsdrikk er tilgjengelig i målområdet.

Drinking controls

There are no drinking controls.

Passage of large creek

The courses pass a large creek. The map shows where it is possible to pass. Nevertheless, be careful by passing the creek.

Procedure for timing/ start

Timing and punching is by EMIT card.

At start

It is free start times between 16:15 and 16:45, but it should be at least 1 minute between each runner on the same course. Follow the instructions from the organiser. Control descriptions are available at start.

The Emit card is cleared by putting it in the start unit for 3-5 seconds before the start. The time starts running when the Emit card is lifted from the start unit. The runners follow a marked route 20 meters to the start triangle.

Wash No shower is provided at the arena.

First Aid Red Cross is at the arena.

Finnish

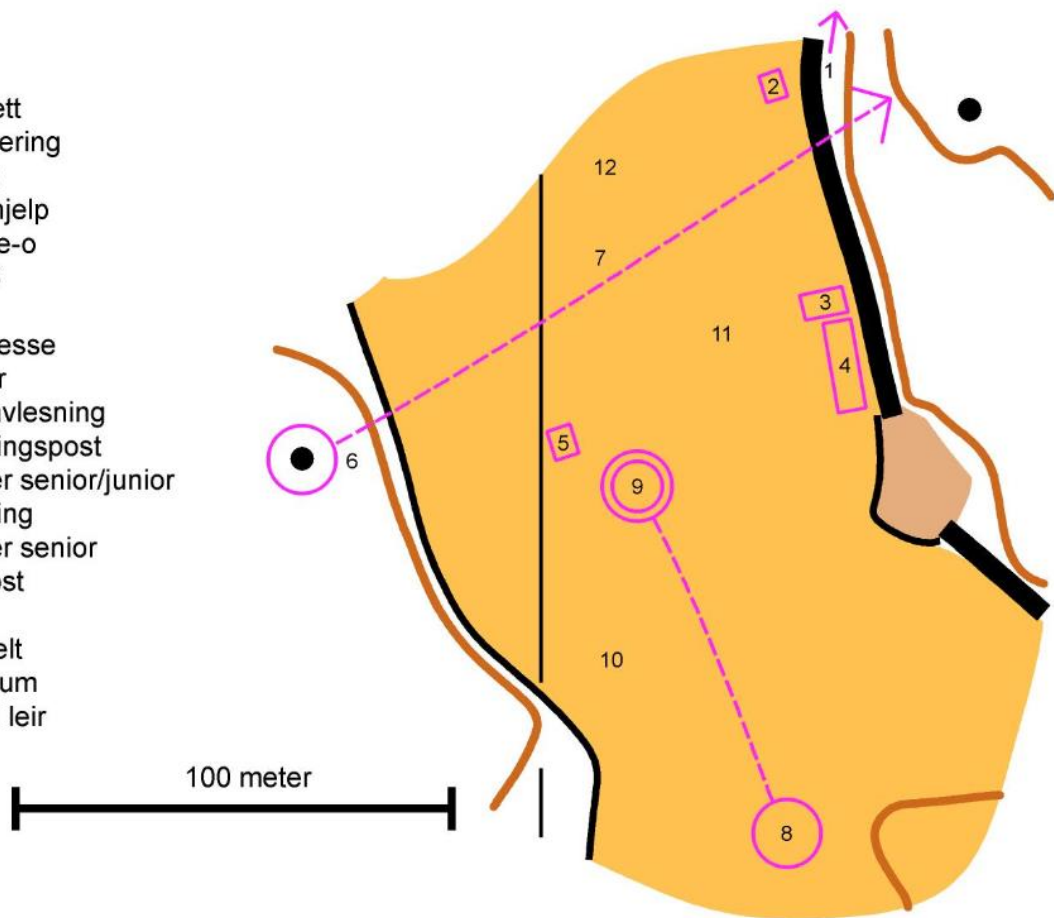
Follow marked route from the last control to the finish. At the finish line the runners must punch the finish unit. Follow the gate to read out the Emit card.

Water and Squeezy Sports Nutrition sports drink are available in the finish.



Arenaskisse

1. Til toalett
Til parkering
Til start
2. Førstehjelp
3. Info, pre-o
4. Sport-8
Kiosk
VIP /Presse
Premier
5. Brikkeavlesning
6. Passeringspost
A-finaler senior/junior
7. Passering
A-finaler senior
8. Sistepost
9. Mål
10. Lagstelt
11. Publikum
12. O-troll leir





PM NM utfordrer (publikumsløp) NM-uka 2017



Short summary of Common information

ARENA See: <http://o-nm2017.no/arenasamlingsplass/>

Rokke (Halden): Long and qualification middle

Arena: Guttersrød (Fjerdingsveien). Follow Rv 22 north from Halden ca. 3,6 km, thereafter Fv. 599 ca. 3,4 km, take to the right some hundred meters after Rokke church, follow the road ca. 6 km north.

The route is marked from roundabout at Brødløs in Halden (Rv 22).

Norgeskart: [link](#).

On Thursday, it is forbidden to arrive the arena by the road Fjerdingsveien from north (Degernes).

Skolleborg (Aremark): Middle final and Relay, Pre-O, Public race

Arena: Haugen (Skolleborg). Follow Rv 21 east from Halden towards Aremark ca. 23 km, take to the left on Fv 861 and follow ca. 3 km. The route is marked from roundabout in Halden centrum (Rv 21).

Norgeskart: [link](#)

PARKERING

Rokke (Halden): On arena.

Skolleborg (Aremark): 700-1200m from arena.

Fee NOK 40.- for one day/ 60,- for two days / 100,- for all days. Buy ticket in kiosk and show by control. In case of rain will it be parking along the road and longer walk. This will be announced on homepage and in social media.

SALE

Kiosk on the arena and Sport sale from Sport8.

RESULTS

Live results on Internet, and published at the arena.



ØSTFOLD
FYLKESKOMMUNE



Den offisielle reiseportalen for
VISIT ØSTFOLD

